

令和3年度

7月きゅうしよくさんだてよていひょう

(小学校)



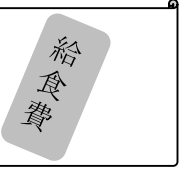
山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		671 ^{kca} l
	キベリングータルタルソース		たら たまご	こむぎこ あぶら タルタルソース		31.4 g
	コールスローサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん と うもろこし	21.3 g
	トマトゥンスープ			じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト バジ ル	2.5 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
一口メモ	7月になりました。いよいよ、23日から東京オリンピックが始まります。山田町のホストタウン、オランダを応援する意味でオランダの料理を取り入れた2回目の給食です。詳しいことは学級に配布したおたよりをみてください。普段食べたことのない料理にも挑戦してみましょう。					
2 金 豊 小 な し	たこめし(はんげしょう)	○	たこ あぶらあげ	こめ	えだまめ	638 ^{kca} l
	さばのしおこうじやき		さば			27.7 g
	ほうれんそうののりごまあえ		のり	ごま	ほうれんそう はくさい にんじん	19.3 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.6 g
一口メモ	「半夏生(はんげしょう)」は、節分や彼岸、八十八夜などと同じく雑節のひとつです。関西地方では、田植え作業が終わったこの時期にたこを食べる風習があるそうです。これは、稲の根が四方八方にしっかりと根付くように、稲穂がたこの吸盤のように立派に実るようにと、豊作を祈った風習だそうです。今日はごはんにたこが入っています。よくかんで味わって食べましょう。					
5 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		642 ^{kca} l
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		23.1 g
	はるさめサラダ			はるさめ ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	17.1 g
	さけボールスープ		さけ		にんじん はくさい こまつな たまねぎ きくらげ ねぎ	2.2 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	給食のごはんには、麦が入っています。麦は食物せんいが多く含まれていておなかの掃除をしてくれます。食物せんいも不足しがちな栄養素なので、意識してとってほしいです。					
6 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		632 ^{kca} l
	しょっこのみりんしょうゆやき		しょっこ		しょうが	25.5 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ(まぐろ) わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	17.1 g
	さつまじる		ぶたにく みそ とうふ	さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	1.9 g
一口メモ	さつまじるは、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉とさつまいも、季節の野菜が入った具だくさんのみそじるです。					
7 水	えだまめごはん	○		こめ むぎ	えだまめ	723 ^{kca} l
	スタービーフコロッケ		ぎゅうにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ	23.2 g
	マカロニサラダ			マカロニ あぶら	たまねぎ きゅうり とうもろこし パブリ カ	20.6 g
	たなばたスープ		とうふ	トック はるさめ	はくさい にんじん おくら	2.0 g
	たなばたゼリー			ゼリー		
一口メモ	7月7日、今日は七夕です。給食にも星をちりばめました。みなさんは、短冊にどんなお願いごとを書きましたか。給食センターでは、こんなことを祈りながらいつも給食を作っています。				みなさんが給食を残さず食べて、元気で過ごせますように 給食センター職員一同	
8 木 船 小 な し	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		637 ^{kca} l
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	28.4 g
	さわらのマスタードやき		さわら	マヨネーズ		19.4 g
	かみかみサラダ		ひじき	ごまあぶら さとう	レンコン キャベツ とうもろこし えだま め	2.4 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	
一口メモ	『かみかみメニューの日』毎月8のつく日は、歯の健康のためによくかむメニューをとり入れています。今日は、レンコンのかみかみサラダです。咀嚼音がするように、よくかんで食べましょう。					
9 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		640 ^{kca} l
	さけのいそべあげ		さけ あおのり	あぶら		24.8 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ あおのり		こまつな はくさい ねぎ	18.9 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		みそ	じゃがいも	さやいんげん たまねぎ にんじん	2.1 g
一口メモ	明日、7月10日は語呂合わせで「納豆の日」です。納豆あえには、チーズと野菜も入って一品でタンパク質、カルシウム、ビタミンがとれるすぐれものです。キムチを入れてもおいしいです。色々な食材とあえて、お気に入りの納豆あえをみつけてみてください。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 2 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		696 kcal
	さばのみそに		さば みそ			25.6 g
	だいずのごもくに		だいず こんぶ	さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ししいたけ	20.9 g
	かきたまじる		たまご とうふ なたと わかめ	かたくりこ	にんじん たまねぎ みずな えのきだけ	2.4 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	大豆は、畑の肉ともいわれており、肉や魚に負けない良質なたんぱく質が含まれています。家庭での食事でも積極的に取り入れてほしい食材です。					
1 3 火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		784 kcal
	ほたてとなつやさいのカレー		ほたて いか ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ なす スズキーニ トマト えだまめ	28.0 g
	オムレツ		たまご			27.4 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	3.1 g
	メロンゼリー			メロンゼリー		
一口メモ	山田産のほたてを使用した、「山田の食材給食」です。カレーに町内産の食材がたくさん入っています。生産者の方々に感謝して、味わっていただきますしょう。					
1 4 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		720 kcal
	はるまき		ぶたにく	はるまきのかわ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	24.4 g
	ぶたにくとやさいのピリからいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう ごま	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ	25.1 g
	じゃがいもとなすのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ なす にんじん	2.0 g
一口メモ	暑い日が続くと食欲が落ちますが、食べずにいると栄養が不足してますます体調をくずしてしまいます。そんなときには、酸味や辛味を料理にとりいれてみましょう。今日の炒め物には豆板醤を入れてピリッとした辛味が食欲をそそるようにしました。					
1 5 木 田 小 な し	しょくパンーいちごジャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう いちごジャム		632 kcal
	じゃがいもミートグラタン		ぶたにく レバー チーズ	じゃがいも あぶら		22.1 g
	かいそうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	18.9 g
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	あぶら	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー	2.8 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富でしかも低カロリーです。食物せんいはお通じをよくしたり、腹持ちをよくするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は海藻をたっぷり食べるようにしましょう。					
2 0 火 田 小 の み	むぎごはん	○		こめ むぎ		703 kcal
	タンドリーチキン		とりにく	ノンエッグマヨネーズ		28.3 g
	トマトだれパンパンジー		とりにく みそ	ごま ごまあぶら さとう	トマト にんじん きゅうり もやし さや いんげん	24.0 g
	とうふとたまごのスープ		ベーコン とうふ たまご チーズ	あぶら パンこ	たまねぎ にんじん えのきだけ	2.0 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	今日の副菜は、『野菜大好きレシピ』からです。夏野菜の代表、トマトを使ったレシピです。トマトは、生で食べた時と比べて、加熱して食べた方が「リコピン」という生活習慣病予防に効果がある栄養がたくさん取れます。今日は、調味料と一緒にトマトを加熱してトマトだれを作りました。					



7月の給食費の振替日は、**7月26日（月）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



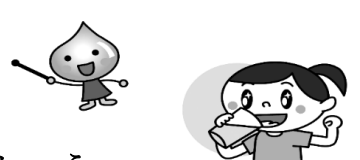
ねつ ちゅう しょう
7/1~8/31「**熱中症**予防強化月間」です！



気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。



水分補給のポイント

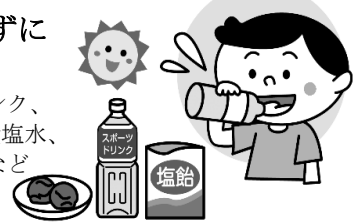


水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

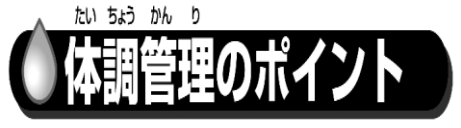
喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



体調管理のポイント

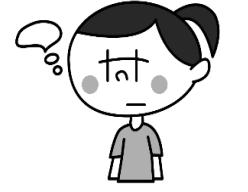


こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き



睡眠不足



風邪など
体調が悪い



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

肥満・太り気味

